

Zadanie domowe gr. B2/C (25-27.05.2020)

I - Zadanie ruchowe

Zawodnik wykonuje je sam. Do wykonania zadania potrzebna jest piłka.

Ćwiczenia

<https://www.youtube.com/watch?v=DrmqExL1Ab8&feature=youtu.be>

II - Koncentracja i kreatywność

Zawodnik wykonuje je z opiekunem lub rodzeństwem. Do wykonania potrzebna jest kartka, długopis i nożyczki.

Gra w zapamiętywanie

Zadania

Przygotowanie gry:

1. Wytnij z dwóch kartek papieru 16 równych prostokątów.
2. Podziel karteczki na 8 par.
3. Napisz na każdej karteczce imię i nazwisko piłkarza tak, żeby stworzyły się pary z tymi samymi piłkarzami.

Przebieg gry:

1. Odwróć karteczki tak, aby nie było widać imion i nazwisk piłkarzy.
2. Wymieszaj je i rozłóż na stole tak, aby każda z nich była widoczna.
3. Zadaniem gracza jest znalezienie dwóch takich samych karteczek.
4. W każdym ruchu gracz może odkryć tylko dwie karteczki.
5. Wygrywa gracz, który znajdzie więcej par.

III. Codzienne obowiązki

Zawodnik wykonuje je sam.

Zadania

1. Obejrzyj film.

<https://www.youtube.com/watch?v=ltr6xhuHvO4>

2. Znajdź odpowiedzi na pytania w filmie.

Co oznacza pojęcie „zbilansowana dieta”?

Co znajdują się na dole piramidy żywieniowej?

W jakich produktach znajduje się dużo białka?

Jaką rolę w żywieniu pełni białko?

Jaką funkcję mają węglowodany?

Co czego potrzebne są nam tłuszcze?

Na co wpływają witaminy i składniki mineralne?

Gdzie znajduje się najwięcej witamin i składników mineralnych?

Ile wody powinno się pić każdego dnia?

Z materiałów mogą korzystać Opiekunowie mający zawartą i aktywną umowę z Akademią. Prosimy o nieudostępnianie materiałów Akademii Piłkarskiej Online osobom postronnym lub w mediach społecznościowych. Są one objęte prawem autorskim i podlegają ochronie na mocy „Ustawy o prawie autorskim i prawach pokrewnych” z dnia 4 lutego 1994 r. (tekst ujednolicony: Dz.U. 2006 nr 90 poz. 631). Kopiowanie, przetwarzanie, rozpowszechnianie tych materiałów w całości lub w części bez zgody autora jest zabronione.